JADŁOSPIS DEKADOWY
17.06-23.06.2025R

DATA/ DZIEŃ	ŚNIADANIE Dieta podstawowa/lekka	OBIAD	KOLACJA Dieta podst./lekka
17.06 wtorek	Szynka drobiowa z fileta 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek kiszony 70g/sałata 80g sałata 10g dP mleko zacierka 250ml **(mleko, mąka, jajka) masło** 20g pieczywo 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jabłko 200g/jabłko pieczone 200g dl wszyscy	Kapuśniak z koprem na rosole 400ml **(seler)** udko pieczone sos 200/80ml **(pszenica, seler)** surówka z ogórka konserwowego z pomidorem 150g ryż brązowy gotowany 180g **(mleko)** Kompot jabłkowo aroniowy 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa jarzynowa 400ml **(seler)** gulasz z piersi drobiowej duszony z piersi drobiowej z koncentratem i warzywami 90g/150g **(pszenica, seler)** ryż gotowany/brązowy 180g cuk. **(mleko)** podwiecz: budyń 200gdz. / warzywa gotowane 100g	Szynka delikatesowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** 50g cukrz, trzus ,ser edamski 20g **(mleko)** /ser top plaster 16g **(mleko)** pomidor 70 sałata 10g g **Masło** 20g, pieczywo miesz 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)**
18.06 środa	Twaróg z pietruszką zieloną 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ogórek świeży/pomidor 70g sałata rukola 10g mleko ryż 250ml **(mleko)**, **masło** 20g, pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml II śniadanie: jogurt naturalny 150g **(mleko)** rukola z pomidorami 50g bml Cuk	Zupa krupnik z pęczaku i z ziemniakami na rosole 400ml **(pszenica, seler)** kotlet schabowy panierowany smażony 80/80g **(pszenica, jajka, mleko)** sos pieczarkowy 80ml **(pszenica, mleko)** surówka z kapusty z marchewką 150g ziemniaki z mlekiem 200g Kompot jabłkowy 250ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** schab gotowany sos śmietanowy 80/80ml **(pszenica, mleko)** marchewka gotowana 150g cuk. dynia gotowana 150g podwiecz: banan 200g dz./ jogurt naturalny 150g **(mleko)** bb cuk.	Polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** cukrzyca trzus. 50g serek kiri 16g **(mleko)** pomidor 70g sałata roszponka 10g **Masło** 20g, pieczywo mieszane 160g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 200ml.
19.06 czwart	filet wędzony z indyka 50g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** papryka świeża 70g /sałata 80g 10g dP mleko kasza manna 250ml **(mleko) masło** 20g , pieczywo miesz 100g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)** II śniad: pomarańcza 150g Dp/ dynia pieczona piżmowa 150g dl wszyscy	Zupa fasolowa 400ml **(pszenica,seler)** kotlet mielony z szynki 100g **(pszenica, jajka)** Buraczki gotowane 150g kasza gryczana z olejem 200g woda z cytryną 150ml **DIETA LEKKOSTRAWNA jw.** zupa koperkowa z mlekiem 400ml **(pszenica, mleko)** podwiecz: jabłko 250g	Szynkowa wieprzowa 40g 50g C**(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** , ser salami 20g **(mleko)** /ser krążek 25g **(mleko)** rzodkiewka w plastrach 70g/pomidor 70g sałata lodowa 10g **masło** 20g, pieczywo mieszane 120g **(mąka pszenna, mąka żytnia, jęczmień, sezam)**,kawa inka 200ml **z mlekiem (jęczmień)** dżem truskawkowy 15g
20.06 piątek	Twaróg ze szczypiorkiem 40g **(mleko)** polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser salami 40g **(mleko)** pomidor 100g mleko płatki kukurydziane 250/25g **(mleko) masło 20g** pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. jabłko 250g	Zupa żurek z mięsem i pietruszką zieloną 500ml **(seler, mąka żytnia, mleko,)** kotlet mielony z miruny 100g mizeria z ogórków ze szczypiorem 150g **(mleko)** ziemniaki 400g woda z cytryną 250ml Podwieczorek: banan 220g	Szynka drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser gouda 40g **(mleko)** ser krążek 25g **(mleko)** ogórek kiszony 50g sałata 50gpapryka świeża 50g **masło 20g** dżem wieloowocowy 20g pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml
21.06 sobota	szynkowa wieprzowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser salami 30g **(mleko)** serek kanapkowy 15g **(mleko)** pomidor 100g, sałata 50g mleko kawa inka 250ml **(mleko, jęczmień) masło 20g** pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad: Jogurt jogobella 150g **(mleko)**	Zupa z fasolki szparagowej zabielana z pietruszką 500ml **(seler, mleko)** pieczeń rzymska sos 100/80ml **(pszenica, jajko, mleko)** surówka z kapusty kiszonej z pietruszką zieloną i oliwą 150g ziemniaki pure e 300g Kompot jabłkowy 250ml Podwieczorek: pomarańcza 200g	Kopytka z cebulą 180g **(pszenica, mleko,)** krakowska wieprzowa 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** ogórek św 100g **masło 20g** dżem truskawkowy 20g pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml

22.06 **niedziela**	Jajko gotowane sos koperkowo jogurtowy 60/20g **(jajko, mleko)** polędwica sopocka 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**, ser gouda 30g **(mleko)** papryka świeża 50g sałata 50g mleko kakao 250g **(mleko) masło 20g** pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad. Banan 200g	Zupa rosół z makaronem z pietruszką 500ml **(pszenica, seler, mleko)** kotlet de volaille z serem sos koperkowy 90/80ml 100g **(mleko, pszenica jajka)** Marchewka z groszkiem 150g **(mleko, pszenica)** Ziemniaki z koprem 400g Kompot wieloowocowy 250ml Podwieczorek: sok owocowy 100% 300ml	Zapiekanka makaronowa z kiełbasą 180g **(pszenica, mleko)** Polędwica Ani 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)**,ser gouda 30g **(mleko)** ser topiony krążek 25g **(mleko)** ogórek świeży 100g papryka świeża 50g **masło 20g** dżem wiśniowy 20g pieczywo 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata owocowa 250ml
23.06 poniedz	Twaróg z pestkami dyni prażonymi 50g **(mleko)** polędwica drobiowa 40g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** pomidor 100g mleko płatki miodowe 250/25g **(mleko) masło 20g** pieczywo mieszane 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)** herbata z cytryną 250ml II śniad serek danio waniliowy 140g **(mleko)**	Zupa jarzynowa ze śmietaną i pietruszką 500ml **(seler, mleko)** Gulasz wieprzowy z szynki z papryką sos 100/80g **(pszenica)** surówka wielowarzywna z pietruszką zieloną i olejem 150g **(mleko)** kasza jęczmienna 300g **(jęczmień,)** woda z cytryną i pomarańczą 250ml Podwieczorek: banan 220g	Pasta z makreli wędzonej z pietruszką zieloną 40g **(ryba, mleko)** schab pieczony 30g **(pszenica, jajka, gorczyca, soja)** ser gouda 30g **(mleko)** ser topiony kostka 1/6 16g **(mleko)** ogórek kiszony 50g sałata lodowa 100g **masło 20g** dżem brzoskwiniowy 20g pieczywo 160g **(pszenica, żyto, jęczmień, sezam)**, herbata z cytryną 250ml

Uwaga:

II śniadania i Podwieczorki dotyczą dzieci i młodzieży oraz diety cukrzycowej.

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

Broszura informacyjna o produktach i potrawach gotowych wraz z alergenami znajduje się w świetlicy ZOL

Legenda: *Cuk- Dieta cukrzycowa, dP – dieta podstawowa, DL – dieta lekkostrawna*